

# 10月給食だより

輝 保育園



10月に入り、過ごしやすい日が増えてきました。 スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と、楽しみが多い季節です。規則正しい生活と、バランスの良い食事で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。



10月は「世界食料デー」月間

## 旬の食材

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2,000万人が飢えています。

一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんの食べ物を捨てています。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

世界では生産された食料の1/3が無駄に。

世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々が9人に1人。

日本で、まだ食べられるのに捨てられている食べものが年間に646万トン。

捨てられる食べもの646万トンのうち289万トンは家庭から。



### さつまいも

エネルギーの元となるでん粉や、体調を整えるビタミンやミネラルなどが豊富に含まれています。



### きのこ

食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良くどんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。



### くり

ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復や風邪の予防に効果があります。



## 10月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(土)	
昼						びっくりカレー バナナ	
間						牛乳 お菓子	
		03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	ハヤシライス もりもりサラダ りんご	魚のもみじ焼き 野菜のおかか和え かきたま汁 バナナ	ボークビーンズ ひじきサラダ コンソメスープ	厚揚げのきのこあんかけ 卵とわかめの酢の物 中華スープ	鶏肉のチーズピカタ 五目煮 味噌汁	ボークカレー バナナ	
間	牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 フルーツヨーグルト おかし	麦茶 やきそば	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子	
		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼		鯖の焼きおろし煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	きのこカレー チーズサラダ オレンジ	デリマヨチキン 切干大根のサラダ もずくスープ りんご	ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ	
間		スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 りんごゼリー お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 ホイップクロワッサン	牛乳 お菓子	
		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼	豚肉の生姜焼き パンサンスー 味噌汁	タンドリーチキン 小松菜サラダ わかめスープ オレンジ	親子丼 和風サラダ 味噌汁	豆腐のミートソース風 コールスローサラダ コンソメスープ りんご	白身魚のフライ もやしとひじきの胡麻和え すまし汁	ビーフカレー バナナ	
間	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 スパゲティナポリタン	スキム牛乳 ツナサンド	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き 春雨の酢の物 中華スープ オレンジ	肉豆腐 マセドアンサラダ 味噌汁	カレーうどん ブロッコリーの胡麻和え バナナ	肉じゃが ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	鶏肉の唐揚げ コマドリサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間	麦茶 わかめご飯 こまめ	牛乳 ベイクドじゃが	スキム牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 お菓子	
		31日(月)					
昼	鮭のチーズ焼き さつま芋サラダ かぼちゃスープ						
間	牛乳 パンキンプリン お菓子						